

# 1月 おしょくじカレンダー

0	月	火	水	木	金	土
日	あけましておめでとうございます！本年もどうぞよろしくお願いいたします。					
乳児	＜春の七草＞ 春の七草とは・・・せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(カブ)・すずしろ(大根)の7つです。七草粥を食べると1年間を無病息災で過ごせるとされています。お正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンも補える、理にかなったお粥です。					
昼食						
おやつ						
日	5	6	7	8	9	10
乳児	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 パナナ	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト
昼食	・麦飯 ・ツナカレー ・乾物サラダ ・オレンジ	・ご飯 ・鰯のスタミナごま揚げ ・さつま芋スティックソテー ・ポイル野菜 ・大根とわかめの味噌汁	・ご飯 ・松風焼き ・きんぴらごぼう ・ポイルブロッコリー ・じゃがたま味噌汁	・ご飯 ・チキンのホイル蒸し・バジル風味 ・スパゲティ・ナポリタン ・キャベツとコーンのサラダ ・クリームシチュー	・ご飯 ・豚肉の洋風焼き ・卵の花 ・ほうれん草とチーズのサラダ ・もやしとわかめの味噌汁	・わかめうどん ・みかん
おやつ	牛乳 お麩ラスク	牛乳 そぼろおにぎり	牛乳 七草粥	牛乳 レモンクリームサンド	牛乳 ☆醤油ラーメン(さなさん)	牛乳 ゆかりおにぎり
日	12	13	14	15	16	17
乳児	成人の日	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト
昼食		・ご飯 ☆鶏の唐揚げ(いおりさん・ゆいとさん) ・ひじきとツナの炒め物 ・花野菜サラダ ・コーンクリームスープ	・若菜ご飯 ・白身魚のオニオンマヨ焼き ・じゃがいものそぼろ煮 ・にんじんのごま和え ・大根の味噌汁	・ご飯 ・ポークビーンズ ・もやしとにらのオイスターソース炒め ・りんご ・きのこのスープ	・ご飯 ・鶏つくね ・はすとひじの炒め煮 ・春雨のマヨネーズサラダ ・小松菜の味噌汁	・和風スパゲティ ・コンスープ
おやつ		牛乳 ゆかり・おかか・わかめおにぎり(3種から1つ選ぶ)	牛乳△シュガーロール○シナモンロール	牛乳 青菜うどん	牛乳 レーズン入り蒸しパン	牛乳 茶飯のおにぎり
日	19	20	21	22	23	24
乳児	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 菓子	麦茶 ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト
昼食	・ご飯 ・炒り豆腐 ・野菜炒め ・かぼちゃサラダ ・麩と長葱の味噌汁	・ご飯 ☆餃子(さやさん) ・高野豆腐の煮物 ・大根のナムル ・中華風スープ	・麦飯 ☆ポークカレー(はるたさん) ・トマトときゅうりのサラダ ・オレンジ	・ご飯 ・すき焼き風煮 ・納豆 ・磯和え ・白菜の味噌汁	・ご飯 ・○鰯の照り焼き△ししゃもの甘辛味 ・筑前煮 ・マカロニサラダ ・白菜の味噌汁	・あんかけうどん ・オレンジ
おやつ	牛乳 チュモツパ	牛乳 ☆大学芋(まおさん)	麦茶 フルーチェ	牛乳 ラスク	牛乳 五平餅	牛乳 味噌おにぎり
日	26	27	28	29	30	31
乳児	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト	牛乳 パナナ	牛乳 菓子	牛乳 コーンフレーク	麦茶 菓子
昼食	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・かぼちゃの煮物 ・ナムル ・キャベツの味噌汁	・ご飯 ・鶏肉と高野豆腐の煮物 ・みそポテト ・もやしとちくわの五色和え ・春雨スープ	・ご飯 ・赤魚の煮つけ ・ビーフソテー ・ポテトサラダ ・玉ねぎと人参の味噌汁	・若菜ご飯 ・コロッケ ・ひじきの炒め煮 ☆フルーツサラダ(ゆみさん) ・もやしと小松菜の味噌汁	・ご飯 ・ハンバーグ ・切干大根の煮物 ・パスタサラダ ☆お豆腐のスープ(つぐはさん)	・カレーライス ・ゆでブロッコリー
おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 黒糖ミルクプリン	牛乳 焼きそば	牛乳 野菜ポッキー	牛乳 ちんすこう	牛乳 いちごジャムサンド

※ 行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

○は乳児のみ、△は幼児のみの献立となっております。

1月お誕生日を迎えるお友達(幼児)の☆お名前とそのお子さんが☆リクエストしてくれたメニューが入っています。(日にちは前後することもありますのでご了承ください。)